



広島赤十字・原爆病院

日本赤十字社

# いほえみ

自由にお取りください  
平成27年 春号  
Vol. 60  
読者さん向け広報誌

腎臓内科の頼れる医師たち  
昨年4月から  
新しい体制になりました。

## 特集

新たな国民病

「慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease)」

成人の8人に1人が  
慢性腎臓病と  
言われています。







## 腎臓内科の頼れる医師たち 昨年4月から 新しい体制になりました。

よこやま ゆきお  
腎臓内科 **横山 敬生**医師

最近ハマっているものは日本酒。20代では苦手でしたが、最近おいしく飲めるようになりました。普段はビール1缶に時々赤ワイン。カリフォルニアワインが気に入っています。また、海外旅行で一番回数が多いのは韓国です。冬のソウルに焼肉とマッコリは欠かせませんね。座右の銘は「seldom illegal」 穏便に物事を進める秘訣です。

たかはし あきら  
腎臓内科 **高橋 輝**医師

今年4月から広島赤十字・原爆病院の腎臓内科で勤務することになりました。私の趣味はなんといってもサッカー。月に一回はみんなで集まって練習をしています。また、サッカー観戦も大好きで、日本では北は埼玉、南は佐賀まで試合を観戦しに行ったことがあります。ちなみに2014年はイタリアまで行ってサッカー観戦してきました。

しみず みなこ  
腎臓内科 **清水 美奈子**医師

自然がたくさんあるところや温泉へ出かけるのが大好きです。休みの日は時々、自然に囲まれたカフェへ出かけて美味しいものを食べたり、近場の温泉へふと車を走らせて凝り固まった体をほぐすなどしてパワーを注入しています。

こころいし けいこ  
腎臓内科 **心石 敬子**医師

腎疾患は腎炎の初期から末期腎不全まで長期間にわたって、それぞれの状況に合わせた治療や、また様々な合併症への対応が必要です。専門分野にとらわれない全人的医療を心がけたいと思います。

かわおか こういちろう  
腎臓内科 **川岡 孝一郎**医師

「Heaven helps those who help themselves」私の座右の銘です。日本語では「天は、自分から努力する人を助ける」という意味です。努力せず義務を果たさない人間には権利は発生しないということです。今の日本人には耳が痛い言葉です。

〈特集/新たな国民病「慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease)」〉

# 成人の8人に1人が 慢性腎臓病とされています。

慢性腎臓病とは、尿検査や血液検査などで腎臓の障害が明らかであるか、腎臓の機能低下があるかのいずれか、または両方が3ヶ月以上持続する状態です。高血圧、糖尿病など生活習慣病や加齢との関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。



### Point 1

腎臓の状態を知る

最近、不規則な生活や疲れ、ストレスが溜まっていると感じたことはありませんか？ 慢性腎臓病は、腎臓の働きが慢性的に低下していく病気です。しかも、この病気の怖いところは初期には自覚症状がほとんどないところです。体はなんともないと思っても、定期的に健康診断を受けて、早期発見に努めることが大切です。尿検査では特に尿たんぱく陽性の方は要注意です。血液検査からeGFRという腎臓の機能を示す数値が推算され、50mL/分未満の場合は専門医受診が推奨されています。

### Point 2

慢性腎臓病を悪化させないために

腎臓は一度悪くなると、完全に元には戻りません。慢性腎臓病の診療において、慢性腎臓病の原因を見極め、早期発見・早期治療によって腎臓の機能を低下させないことが重要です。診断を確定するために、腎生検という腎臓に針を刺し組織をとる検査を行うこともあります。生活習慣の改善や投薬治療などで、病気の進行を遅らせることができます。進行度合いや症状に応じ、血圧管理、貧血管理、脂質代謝管理、糖代謝管理など総合的な治療を行います。

### Point 3

透析治療は社会復帰の第一歩

腎臓の機能が高度に低下した場合、腎臓の代わりとなって体内の老廃物や過剰な水分を取り除く透析療法が必要となります。透析療法には血液透析と腹膜透析があります。血液透析は血液を1度体の外に出し、ダイアライザーという装置で浄化した後、再び体内に戻します。腹膜透析は透析液をお腹に出し入れし、患者さん自身の腹膜を介して血液を浄化します。患者さんの希望や状態に応じて適切な療法を選択し、生活の質を高め社会復帰を促します。



# 早めの花粉症対策で 快適な春を迎えよう!

花粉症とは植物から飛散した花粉が眼や鼻の粘膜に付着してアレルギー反応を起こす病気で、鼻水・くしゃみ・鼻づまりの3つが主な症状です。今回は、花粉の対策についてご紹介します。



耳鼻咽喉科 医師  
のりあき  
野田 礼彰

## 1. 花粉の回避

- 外出時にはマスク、専用のメガネなどを着用する。
- 帰宅時は衣類や髪についた花粉を払い、すぐに洗顔や入浴をする。
- なるべく窓などは閉めておいて掃除をこまめに行い、布団や衣類を外には干さない。

## 2. 薬物治療

- 症状や重症度に応じて内服薬や外用薬を組み合わせ使用。
- 花粉の飛散が本格化して重症化する前に投薬を開始することが勧められています。

## 3. 外科的治療

- 鼻内に狭くなっている場所がある場合などは、レーザーや手術により症状が軽くなることがあります。

## 4. 免疫療法

- アレルギーの原因となっている花粉のエキスを注射もしくは内服して、徐々に体を慣らしていきます。(花粉飛散期の治療開始は推奨されていません。)

※当院の耳鼻咽喉科では、外科的治療は積極的に行っていますが、免疫療法は現在行っておりません。

## リハビリのプロがご紹介! 簡単健康運動

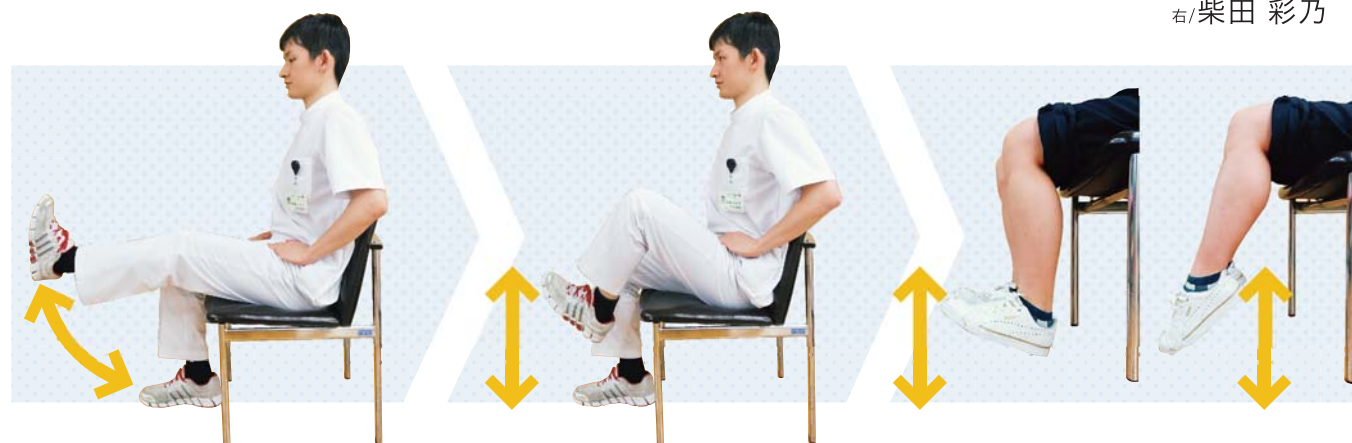
写真: 理学療法士 田邊 真海

## 足の筋肉を鍛えて 一石二鳥!

筋肉は使わなければすぐに衰えます。普段から意識して使いましょう。特に足の筋肉は生活の要です。足の筋肉を鍛えることで、転倒の予防や血行の改善が期待できます。左右10回ずつを目安に行いましょう。



理学療法士  
まつうら  
左/松浦 まみ子  
しばた  
右/柴田 彩乃



**1 膝を伸ばす**  
座ったまま、膝を最後までしっかり伸ばしきる。体が傾かないように良い姿勢を保って行う。

**2 太ももを上げる**  
座ったまま、太ももを真っ直ぐ上げる。体が傾かないように良い姿勢を保って行う。

**3 足首を動かす**  
なるべく大きく動かす。前後左右と様々な方向に。寝たままでも良い。

美味しい

# 簡単!×ディカルレシピ

旬の食材を使った栄養満点レシピを紹介!

やさしい

今回の  
レシピ

## れんこんのはさみ焼き



1食あたり  
約220kcal  
〈鉄〉  
約0.9mg

### ■材料(4人分・8個)

れんこん	300g	卵(M玉)	1/2個	醤油	大さじ1
鶏もも挽肉	240g	醤油	小さじ1	みりん	大さじ1
塩	小さじ1/6	砂糖	小さじ1	酒	大さじ3
玉ねぎ(みじん切り)	小1/2個	おろし生姜	小さじ1/2	片栗粉・サラダ油	適宜

### ■作り方

- ① れんこんは皮をむいて16枚の輪切り(厚さ8ミリ程度)にし、水にさらしておく。
- ② ボウルに鶏もも挽肉と塩を入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ③ ②に、玉ねぎのみじん切り、Aの材料を加えて混ぜ、タネを作る。
- ④ れんこんをザルにあげ、ペーパーで水気を拭きとる。片面のみ片栗粉をまぶす。
- ⑤ タネを8等分して丸め、れんこんではさむ。※片栗粉をまぶした面でタネをはさむ。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火にして水を加え、蓋をして10分蒸し焼きにする。
- ⑦ Bの調味料を加え、とろみと照りが出たら火をとめ。お好みの野菜とともに皿に盛り付けて完成。

### レシピポイント!

れんこんは鉄分を多く含んでいます。また、鉄分の吸収を助けるビタミンB<sub>12</sub>やビタミンCも含んでいるので、貧血の方にオススメの野菜です。シャキシャキした食感を楽しむために、厚めにスライスするのがポイントです。

### 栄養士 紹介

管理栄養士  
きさか ふみこ  
木坂 史子



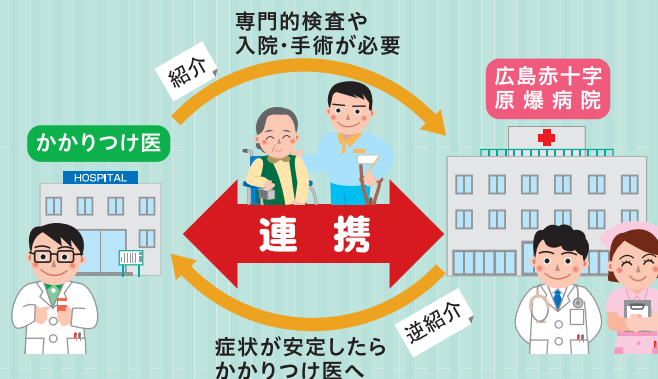
家庭では、離乳食・幼児食作りに日々奮闘しています! 「美味しく、楽しい食事!」をモットーに、これからもいろいろな食材とふれあい、患者さんに喜んでいただける料理を考えて、お届けしていきます。





当院では、かかりつけ医から紹介された患者さんに専門的な医療・検査を行います。また、病状が安定すれば、身近な地域で医療を受けられるよう、かかりつけ医に紹介しています。

このコーナーでは、日々当院と交流のある地域の先生方を紹介します。



## 長尾医院



院長: 長尾 秀幸 (ながお ひでゆき)  
住所: 江田島市沖美町三吉2707  
TEL: 0823-47-0204  
診療科: 内科、小児科  
休診日: 日曜・祝日



### Q1 開業されてどのくらいですか

故長尾スミ子先生が高齢のため平成4年4月1日引継ぎ開業致しました。もうすぐ23年になります。以前の診療所は老朽化がひどく、平成6年12月に新しく建て替えております。

### Q2 先生が診察時に心がけておられることは

胸部レントゲン、ECGはもちろん腹部エコー検査、心エコー検査、上部内視鏡検査により、早期に心疾患や癌などの疾患を見つけ出せる診療所を目指しています。

### Q3 当院との連携について どのようにお考えですか。

患者さんの病気について両院で診ていくのが本来の連携なのでしょうが、医学の専門化が進みついていけないのが現実で、頼れる先生に全てを任し、その補助に徹します。

### Q4 今後取り組みたいことを 教えてください。

内科に特化して診療所を運営することも叶わず、今まで通りなんでも屋的な医療を続けなければならないと思いますが、ほかの医療機関にない特色を出していきたいと考えています。

## ぎおん牛田病院



院長: 島筒 和史 (しまづつ かずふみ)  
住所: 広島市安佐南区西原8丁目29番24号  
TEL: 082-850-3116  
診療科: 内科(消化器・呼吸器・循環器)、  
外科、肛門外科、整形外科、皮膚科、  
リハビリテーション科  
休診日: 日曜・祝日



### Q1 貴院の特徴を教えてください

当院(地域包括ケア病棟30床・医療療養病棟60床)を中心に、牛田クリニック・高齢者専用賃貸住宅うした・ナーシングホームぎおん牛田・介護老人保健施設とやまが連携しています。

### Q2 地域みなさんへメッセージをお願いします

「家族のようなあたたかさを医療と共に」「病気だけでなく心も看る医療」を合言葉に、地域医療に貢献したいと考えています。

### Q3 当院との連携について どのようにお考えですか

「ぎおん牛田病院」が後方支援をさせて頂くことで、「日赤病院」が高度な医療分野で力を発揮される助けになればと考えています。

ほほえみぴーぷる

【表紙】

まつひら ゆうこ  
薬剤師 松平 裕子



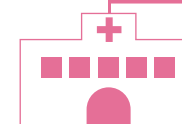
私たちは、効果的で適切な薬物治療をめざしています。

薬剤部では、病室や窓口などで患者さんからお話をうかがい、持参薬、アレルギー歴、薬同士や薬と食べものとの相性、効果、副作用などを確認しています。その情報を元に、医師や看護師など他の医療スタッフと協力して、安心・安全な医療を提供しています。

薬は間違った使い方をすれば、効果が期待できないどころか、悪影響を及ぼすこともあります。私たちは、服薬指導を通して患者さんにとって必要な薬が正しく使えるように支援しています。今後も、笑顔と思いやり、コミュニケーションを大切に、分かりやすい説明を心がけていきます。



## INFORMATION



## ほほえみ広場

あなたの手助けを  
必要としているひとがいます。

## 洗濯ボランティア& 外来ボランティア

募集中!!

まずは、お気軽に  
担当: 社会課  
(事務室・本館1階会計窓口横)  
までお問い合わせください。

### 洗濯ボランティア

【赤十字奉仕団すみれ会】

活動頻度 3週間に1回

活動時間 木曜日9:00~15:00  
ぐらいまで



### 外来ボランティア

活動頻度 1週間に1回~

活動時間 9:00~12:00

理念 人道・博愛の赤十字精神のもと、人々に愛され信頼される病院を目指します。

### 基本方針

- 安全・確実な医療を提供します。
- 常に研鑽を行い、質の高い医療・看護に努めます。
- 人権を尊重し、説明と同意に基づいた医療を行います。
- 適切な連携を図り、地域医療に貢献します。
- 積極的な災害救護活動を行います。

### 患者の権利に関する宣言

- ①個人の尊厳を尊重します。
- ②最善の医療を受ける権利を尊重します。
- ③医療に関して知る権利を尊重します。
- ④プライバシーが守られる権利を尊重します。
- ⑤治療等について自分で決定する権利を尊重します。

### 職員の行動指針

- ①プライバシーを守り、人権を尊重します。
- ②迅速で思いやりのある対応を心がけます。
- ③常にわかりやすい言葉で説明します。
- ④同意に基づき、適切な医療を行います。
- ⑤医療人として、日々研鑽に努めます。



受付	診療科目	区分	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
本館1階 (Aブロック)	外科	午前	松田(初診)・山口	前田(初診)・松山・ 原田・筒井	筒井(初診)・濱武	松田(初診)・増田・ 山口・筒井	松山(初診)・大峰
		午後	—	増田・萱島	—	濱武・前田・ 松田(緩和ケア外来・予約)	—
	整形外科		田中(孝)・野村・ 福德・柳澤・富田	当番医(急患中心)	田中(孝)・野村・富田・ 高野・福德・有馬	当番医(急患中心)	有馬・柳澤・福德・ 高野・富田
	リハビリテーション科		担当医	—	担当医	—	担当医
	リウマチ科		(※午後) 澤部・小熊	澤部・小熊・田中(淳)	(※午後) 澤部・小熊・田中(淳)	澤部・小熊・田中(淳)	田中(淳)(外科4診)
	脳神経外科		—	隅田	村上(太)	隅田	村上(太)
	泌尿器科	初診	猪川	平田(晃)	作間	猪川	平田(晃)
		再診	平田(晃)	猪川	猪川	作間	作間
	麻酔科(身体的疼痛緩和)		右田	岡田(邦)	前川	江木	小林
本館1階 (Bブロック)	眼科		平田(潤)・村上(裕)・益田	平田(潤)・村上(裕)・益田	平田(潤)・村上(裕)・益田	平田(潤)・村上(裕)・益田	平田(潤)・村上(裕)・益田
	小児科		浜本・壺井・ 佐倉(予防接種)	藤田(直)・千々松・ 壺井(予防接種)	壺井・西(内分泌)	浜本・佐倉・ 千々松(予防接種)	藤田(直)・千々松・ 佐倉(予防接種)
		血液疾患(午後)	浜本・藤田(直)	浜本・藤田(直)	—	浜本・藤田(直)	—
	皮膚科		増野・園山	大塚・園山	増野・園山	増野・大塚	増野・園山
	耳鼻咽喉科	初診	平川・新澤	平川・新澤	野田	平川	谷光
		再診	野田・新澤	谷光・新澤	谷光・新澤	谷光・野田	平川・野田・新澤

受付	診療科目	区分	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
本館2階 (Cブロック)	総合内科		宇野	田利	加世田	田利	田利
	腎臓内科		横山	心石	横山	川岡	清水
	内分泌・代謝内科		岸本・中西	宮原・中西	宮原・濱岡	岸本・中西	宮原・長野
	呼吸器科		石山・古玉	谷脇・山崎	石山・出口	三戸・谷脇	出口・山崎
		午後	三戸(禁煙・呼吸不全)	—	—	河村(在宅酸素)	—
	循環器内科	初診	加世田・出井	岡田(武)	大橋	加世田・高永甲	藤原
		再診	大橋	高永甲	当番医	藤原	岡田(武)
	消化器内科		齋・井上(午後)・ 金尾・森・後藤	毛利・松本・辻・高木	古川・田村(午後) 金尾・辻・本田	齋・坂野・本田・ 井上(基)	古川・田村(午後) 毛利・森・高木
放射線治療科		高橋(初診)	柏戸	高橋(初診)	高橋	柏戸	
本館2階 (Dブロック)	神経内科		米川	荒木	米川・ 荒木(てんかん外来・予約)	荒木	荒木
			午後	荒木・三好・米川	三好・ 荒木(頭痛外来 初診・予約)	荒木 (パーキンソン病外来 再診)	三好・土井
	産婦人科		伊達・小出	小出・吉川	吉川・小出	小出・伊達(第1・3・5) 井上(清)(第2・4)	伊達・吉川
	歯科口腔外科	初診	明見	菅田	藤田(善)	明見	藤田(善)
		再診	菅田・明見	菅田・明見・藤田(善)	菅田・明見・藤田(善)	菅田・明見・藤田(善)	明見・藤田(善)
	6号館2階 (血液・腫瘍治療センター)			許・岩戸(移植外来)・ 麻奥・片山(移植外来)・ 岡谷	許・岩戸(移植外来)・ 麻奥・片山(移植外来)・ 今中	許・岩戸(移植外来)・ 麻奥・片山(移植外来)・ 大地	許・岩戸(移植外来)・ 麻奥・片山(移植外来)・ 許(鴻)

※各診察日の担当医師につきましては、学会等の都合により、代診・代休とさせていただきます場合がありますのでご了承ください。

## 外来診療のご案内

【診療受付時間】《初診》午前8時～11時  
《再診》午前7時～11時

【診療開始時間】午前8時30分

【休 診 日】土曜日・日曜日・祝祭日・  
年末年始(12月29日～1月3日)・  
日本赤十字社創立記念日(5月1日)

### ■初めて受診する場合

「診療申込書」に必要事項をご記入の上、保険証・各種受給者証を添えて初診受付へお出ください。受診されたことのない診療科に受診される場合も同様です。なお、紹介状をお持ちの方は、一緒にお出ください。初診時の保険外併用療養費(3,240円)が免除されます。

### ■2回目からの受診

総合案内向かいの再来受付機で受付を済ませ、受診科へお越しください。毎月1回、保険証、各種受給者証を確認いたしますので、各ブロック受付でご提示ください。救急外来を受診された方は初診受付にお申し出ください。

### ■院外処方

お薬は原則として院外処方となります。

### ■その他

検査によっては、料金を後日精算させていただく場合がありますのでご了承ください。ご不明の点は遠慮なく医事課までお問い合わせください。

【発行日】平成27年4月1日      【編集責任者】田利 晶

【編集・発行】広島赤十字・原爆病院 広報委員会    広島市中区千田町1丁目9番6号    TEL:082-241-3111(代表)    <http://www.hiroshima-med.jrc.or.jp/>